

Loïc Florin, Rozenn Goanvic et Pascal Rousselle présentent...



Mieux vaut prévenir que guérir, mais quand il faut, il faut !

AVERTISSEMENT : ce document est à usage interne au CNML. Merci de ne pas le reproduire.

**EN CAS
DE DIFFICULTÉS
EN MER**



VHF,
contactez le CROSS
Canal 16



TÉLÉPHONE,
contactez
le CROSS au
196



Quel message passer sur le canal 16 en VHF en cas d'urgence ?

1. **Le degré d'urgence** :
MAYDAY-MAYDAY-MAYDAY si urgences vitales,
PAN-PAN PAN-PAN PAN-PAN si demande assistance.
2. **L'identité du bateau** : Nom du voilier 3 fois, le numéro MMSI (Numéro d'identification de la station du navire, affichage obligatoire près de la VHF).
3. **La position du navire** : latitude et longitude précises au dixième de minute (1 chiffre après la minute, exemple : 46°11',2N-001°12',7W)
4. Le CROSS rappelle le navire

Quel message canal 16 en VHF ?

4. **Heure** : HH/MN
5. **Nombre de personne à bord**
6. **Type de problème**: fracture, plaie....
7. **Assistance demandée**: conseils, évacuation.
8. **Autres moyens de communication**

Appel de détresse par VHF ASN

1. Effectuer

- soit une pression longue sur le bouton **Distress**,
- soit une pression courte en sélectionnant la nature du problème dans la liste du menu et sélectionner la fonction envoi.

2. Une alarme sonore retentit : le message est envoyé en continu jusqu'à réception.

3. L'alarme se coupe : le message est reçu par le CROSS.

4. Le CROSS rappelle le navire.

Centre de communication médicale maritime

Le CCMN de Toulouse : +33 5 34 39 33 33 - Appel prioritaire et gratuit ou www.chu-toulouse.fr

- Avant le départ pour des conseils (pharmacie, vaccinations....)
- Il existe une fiche pour rédiger une observation médicale qu'il est bien de mettre dans la trousse à pharmacie
- Assistance médicale H24
- Avis médical (8h-18H en semaine, 8h-13H le samedi)

zen
ATTITUDE



Le skipper est maître à bord

UN ACCIDENT EST VITE ARRIVE !



Bilan rapide des fonctions vitales

Appréciation de l'état de conscience

- Poser des questions simples.
- Donner 2 ordres simples :
 - “ouvre les yeux ! »
 - “serre moi la main ! »

Bilan d'urgence des fonctions vitales

Appréciation de la respiration

- Mouvements de la poitrine et ou du ventre
- Perception de l'air
- Audition de la respiration



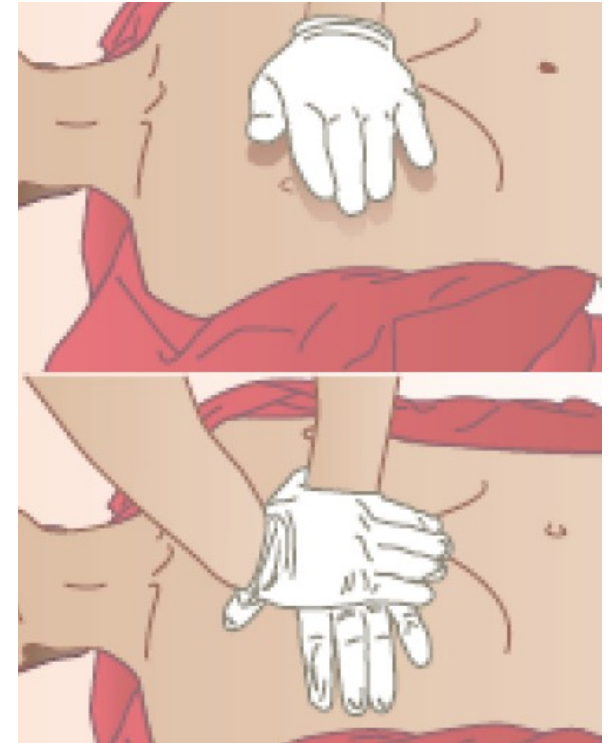


COMPRESSIONS THORACIQUES

- Placer la victime sur un plan dur
- Se mettre à genoux au plus près de la victime et dénuder sa poitrine
- Appuyer le “talon” d’une main au centre de la poitrine

L’appui doit se faire sur la moitié inférieure du sternum, strictement sur la ligne médiane sans appuyer sur la pointe du sternum

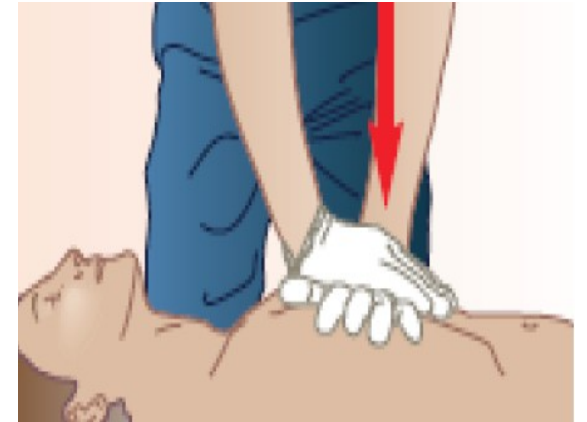
- Placer l’autre main au-dessus de la première en entrecroisant les doigts des 2 mains



COMPRESSIONS THORACIQUES

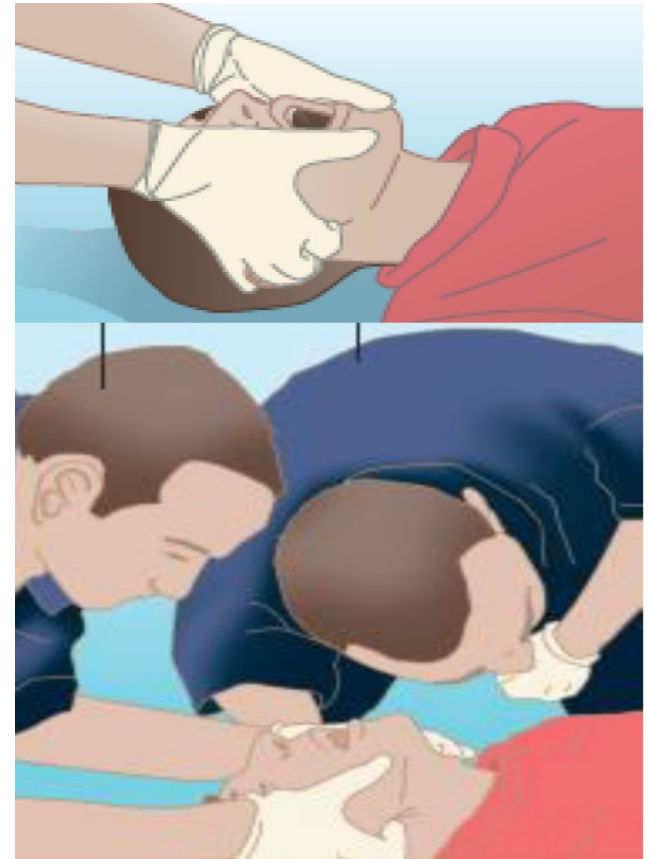
Réaliser des compressions thoraciques en veillant à :

- Appuyer **verticalement** en verrouillant les coudes en enfonçant de **5 cm**
- Assurer un temps de compression égal au temps de relâchement
- Entre chaque compression, laisser le thorax reprendre sa forme initiale sans pour cela décoller la main
- Maintenir une fréquence comprise entre **100 et 120/min**



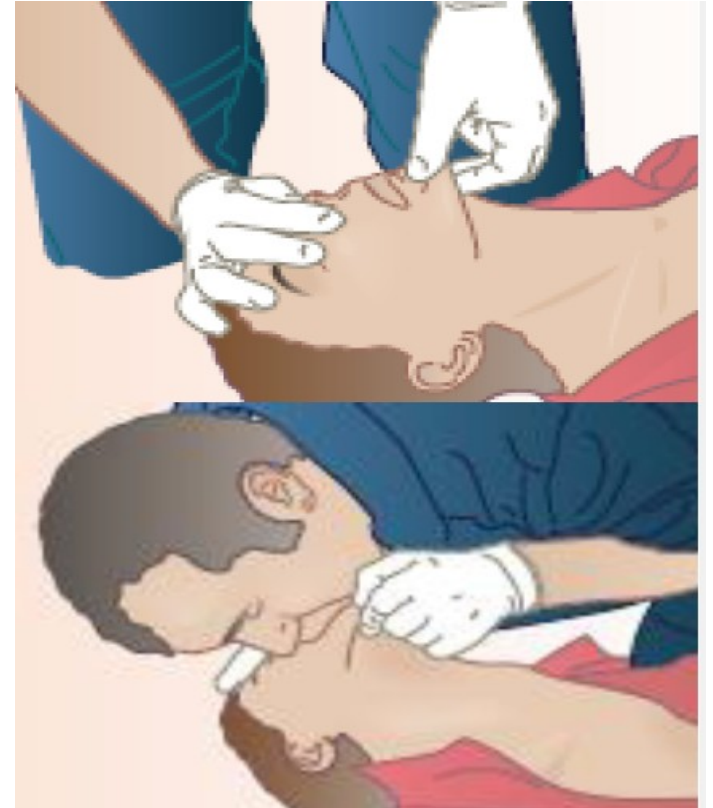
Libérer les voies aériennes

- Ouvrir la bouche avec les pouces sous le menton
- Pousser vers l'avant la mâchoire inférieure
- Maintenir cette position



BOUCHE A BOUCHE

- Basculer la tête de la victime en arrière
- Pincer le nez de la victime entre le pouce et l'index, tout en maintenant la bascule en arrière de la tête avec la main qui est placée sur le front
- Ouvrir la bouche de la victime en utilisant l'autre main et maintenir le menton élevé
- Appliquer la bouche largement autour de la bouche en appuyant fermement



BOUCHE A BOUCHE

- Insuffler progressivement de l'air jusqu'à ce que la poitrine de la victime commence à **se soulever**(durant 1 seconde)
- Se redresser légèrement tout en maintenant la tête de la victime en arrière
- Reprendre son souffle et vérifier l'affaissement de la poitrine de la victime
- Insuffler une seconde fois
- La durée de la réalisation de ces **2** insufflations ne doit pas excéder **5** secondes
- **30 compressions pour 2 insufflations**



Evaluation de la réanimation

- La respiration a repris
- Une recoloration de la victime est constatée
- On peut percevoir le pouls

Pouls fémoral perçu
PA sup. 60 mmHg



- Reprise de la conscience

RCP chez le nourrisson

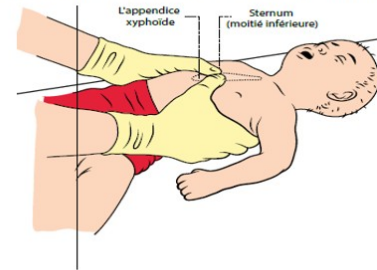
- Utiliser la pulpe des 2 doigts en déprimant le thorax d'au moins 1/3 de sa profondeur, avec une durée égale entre la compression et de la décompression
- Fréquence de 100 compressions / mn
- 15 compressions pour 2 insufflations



Ventil: Ventilation par bouche-à-bouche – nourrisson.



Ventilation par bouche-à-bouche/nez – enfant.



Compressions thoraciques – nourrisson.



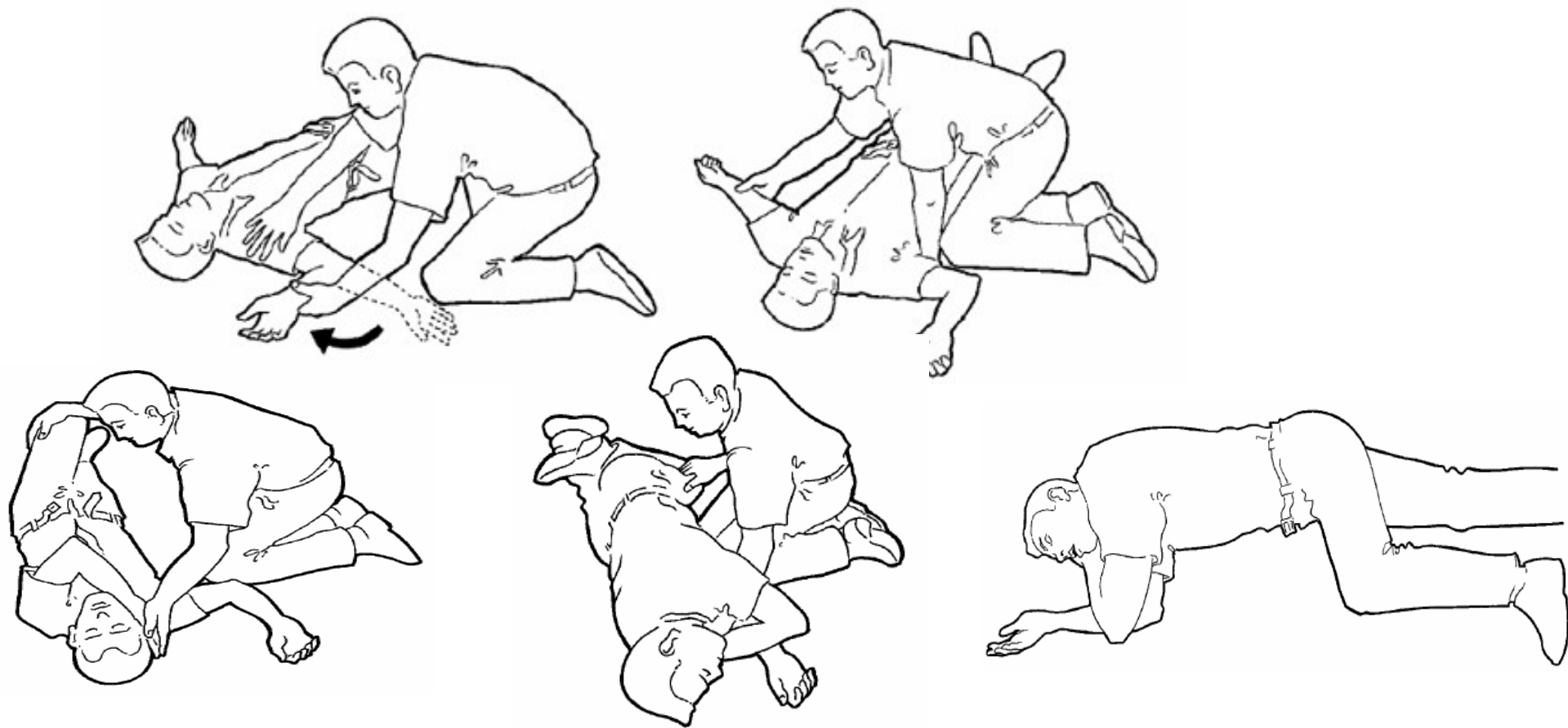
Compressions thoraciques à une main – enfant.

Inconscient, mais respire

- Mettre en PLS
- Couverture de survie
- Surveiller constamment la respiration



Position latérale de sécurité



Détresse respiratoire

- Ne pas allonger la victime, privilégier la position assise et desserrer les vêtements gênants
- En cas de corps étranger :
 1. 5 claques vigoureuses dans le dos
 2. Méthode de Heimlich



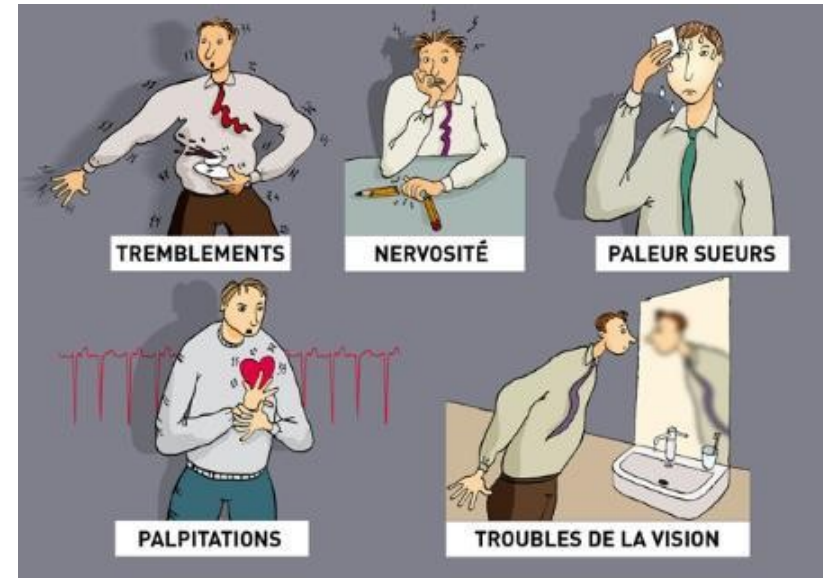
MALAISE

Si malaise vagal

- Crocheter les doigts et croiser les jambes
- S'accroupir et mettre la tête entre les jambes
- Mettre la personne en position allongée et surélever les pieds, sauf si gêne respiratoire
- Desserrer les vêtements, protéger la personne des intempéries, et la rassurer

Si inconscience

- Mettre la personne en PLS



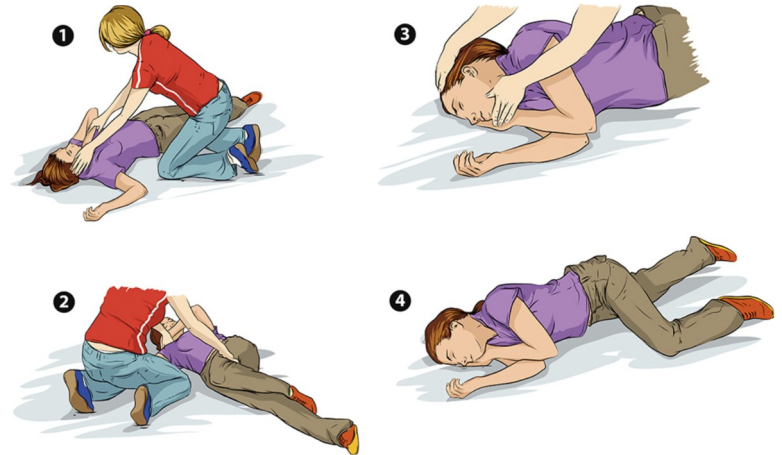
MALAISES

Si hypoglycémie :

- 15 G de sucre soit 3 morceaux de sucre ou 15 Cl de jus de fruit ou de soda (non light)

Si crise d'épilepsie :

- éviter que la victime se blesse
- ne rien placer dans la bouche
- en fin de crise, mettre en PLS pour protéger les voies respiratoires



PLOUF !



NOYADE / HYDROCUTION

Définitions

Prévention

Et ensuite:

- Sortir la personne de l'eau et faire un bilan des fonctions vitales



HYPOTHERMIE

- Faire bouger la personne, la mettre dans un endroit plus chaud
- Enlever les vêtements mouillés en mobilisant le moins possible si besoin, les couper.
- Sécher sans frictionner
- Bien couvrir la tête + les mains + les pieds...et mettre des vêtements secs et chaud
- Proposer des boissons chaudes et des aliments énergétiques en l'absence de trouble de conscience
- Envelopper la victime de vêtements secs + une couverture de survie + PLS + poches d'eau tiède (pas au contact direct avec la peau)

INSOLATION

- Symptômes
- Prévention
- Placer la victime à l'ombre,
la deshabiller
mouiller la tête et la nuque
la faire boire si consciente

Si la victime est inconsciente

MAL DE MER, NAUPATHIE, CINETOSE....

- Mécanisme
- Les 7F
- Mesures préventives :
 - × s'amariner
 - × les médicaments : phytothérapie, allopathie, homéopathie
 - × l'acupressing
 - × la rééducation vestibulaire
 - × les lunettes

.....



MAL DE MER, NAUPATHIE, CINETOSE....

LES SYMPTÔMES

- Diminution de l'activité, bâillements, mutisme
- Sensation de malaise, majoration de la respiration, de la salivation, maux de tête
- Paleur, sueur, gêne digestive, nausées...

AU DÉBUT

- S'assurer que la personne reste active
- Donner la barre
- Lui faire fixer un point sur l'horizon
- Eviter de descendre dans la cabine

MAL DE MER, NAUPATHIE, CINETOSE....

ÇA NE S'ARRANGE PAS...

- si vomissements : sous le vent avec gilet + harnais (pas drôle), ou dans un sac à poulet rôti (beaucoup plus confortable) ;-)
- si aggravation : l'accompagner dans le bateau, l'allonger sur le côté le plus au centre et le plus bas possible, dans le sens de la marche
- baisser la lumière, fermer les yeux
- mettre une couverture
- un seau à disposition, des mouchoirs, un sac poubelle (sac à poulet), de l'eau
- surveiller et patienter , envisager un retour au port
- Quid du mal de terre ?

SAIGNEMENTS IMPORTANTS

- Allonger la personne
- Surélever le membre
- Lui demander de comprimer la zone ou à défaut le faire à sa place
- Mettre un pansement compressif

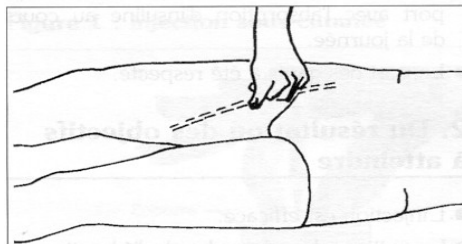


HEMORRAGIE (suite)

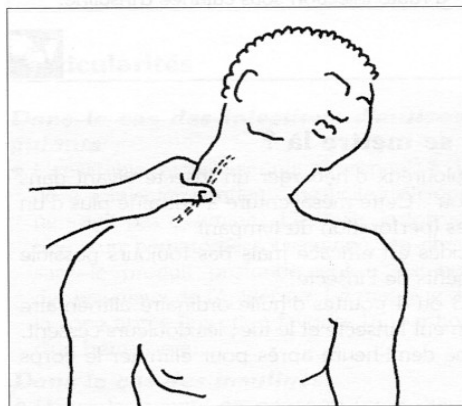
**Compression de l'artère humérale
(partie supérieure)**



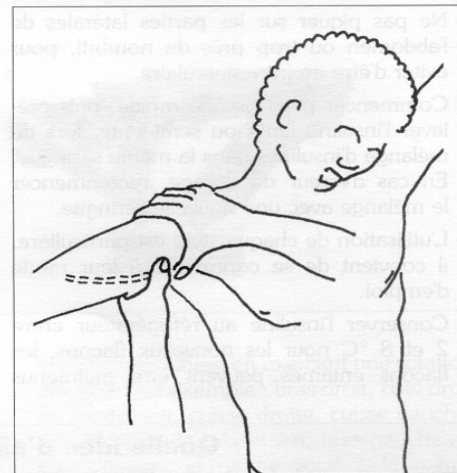
**Compression de l'artère fémorale
(partie supérieure).**



Compression de l'artère carotide



Compression de l'artère axillaire



GARROT

- Lien, toile non élastique de 3 à 5 cm et +-1m50
- Placer le garrot à qq cm au dessus de la plaie, jamais sur une articulation
- Faire deux tours et un nœud
- Placer la barre et faire 2 neuds
- Noter l'heure



PLAIE

- Evaluer la gravité : profondeur, étendue, localisation, mécanisme, corps étranger, morsure....
- Se laver les mains avec de l'eau et du savon et mettre des gants
- Nettoyer la plaie avec de l'eau en abondance + du savon non parfumé, rincer
- Tamponner avec une compresse du centre vers l'extérieur
- Désinfecter
- Couvrir

BRULÛRE

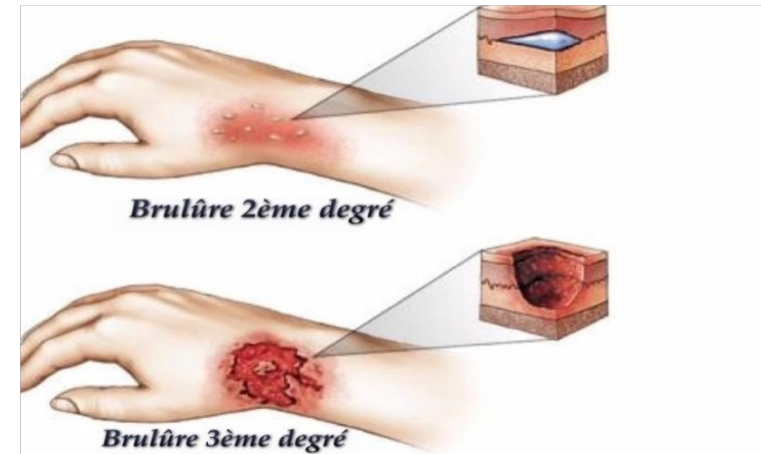
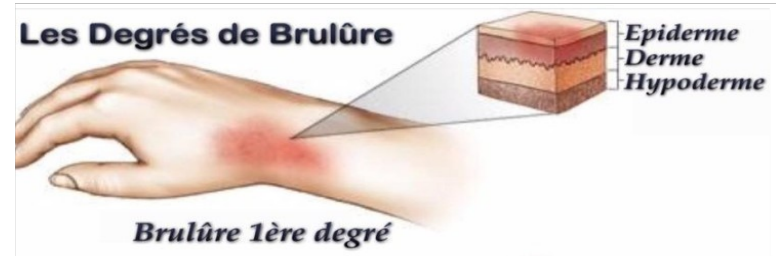
Evaluer la gravité :

- Etendue
- Profondeur

La règle des 3 "15"

Rincer avec de l'eau propre pour refroidir...

- Eau à 15° C
- Pendant 15 mn
- A 15 cm de distance



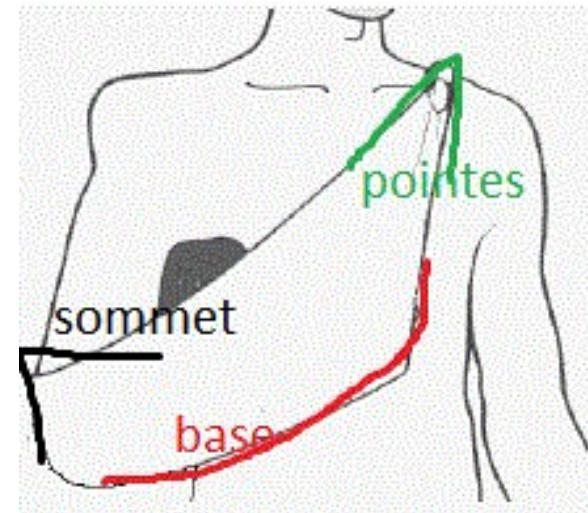
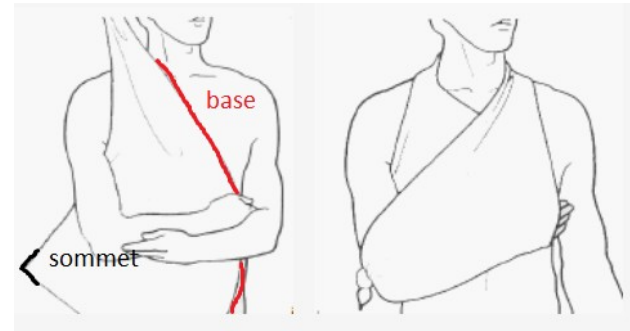
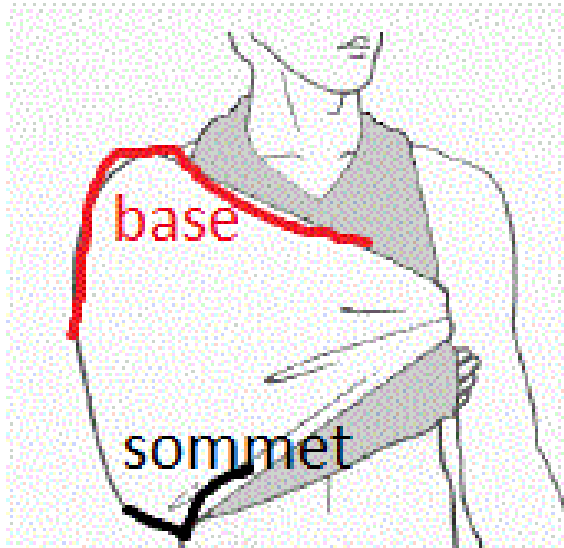
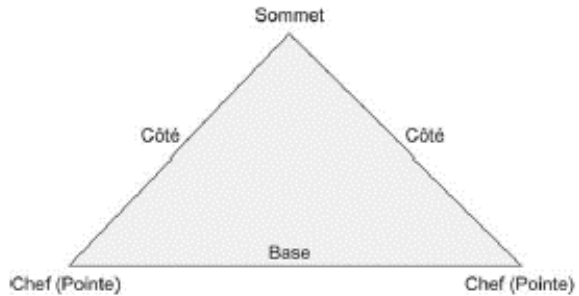
BRULÛRE (suite)

- Enlever les bagues, montre....
- Se laver les mains
- Sécher la brûlure
- Couvrir la brûlure d'une pommade grasse
- Couvrir avec compresse et bande, un pansement...
- Antidouleurs

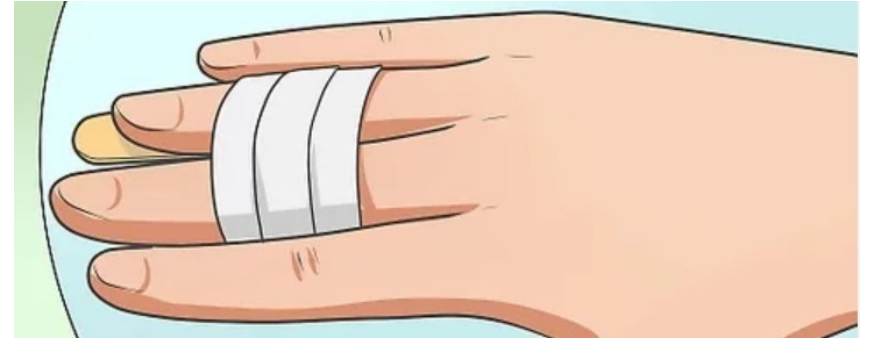
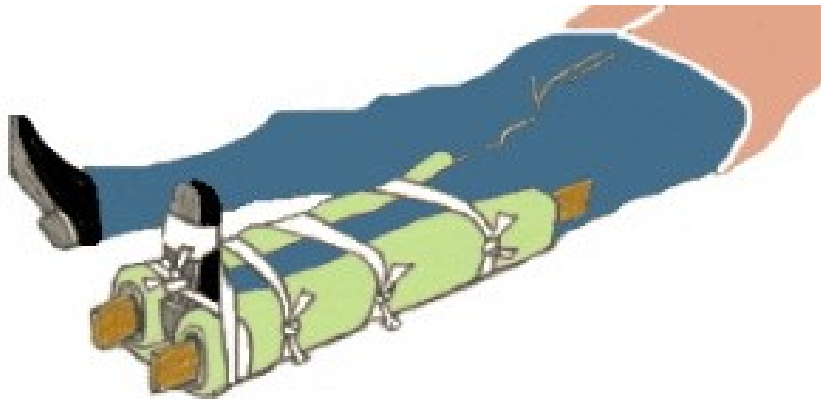
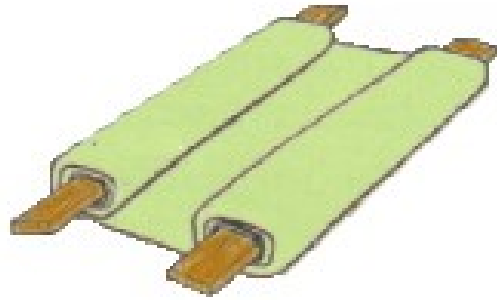
FRACTURES, ENTORSES....

- Vérifier l'absence de plaie
- S'il y a déformation, réaligner
- Refroidir : PACK de glace instantanée
- Immobiliser le membre

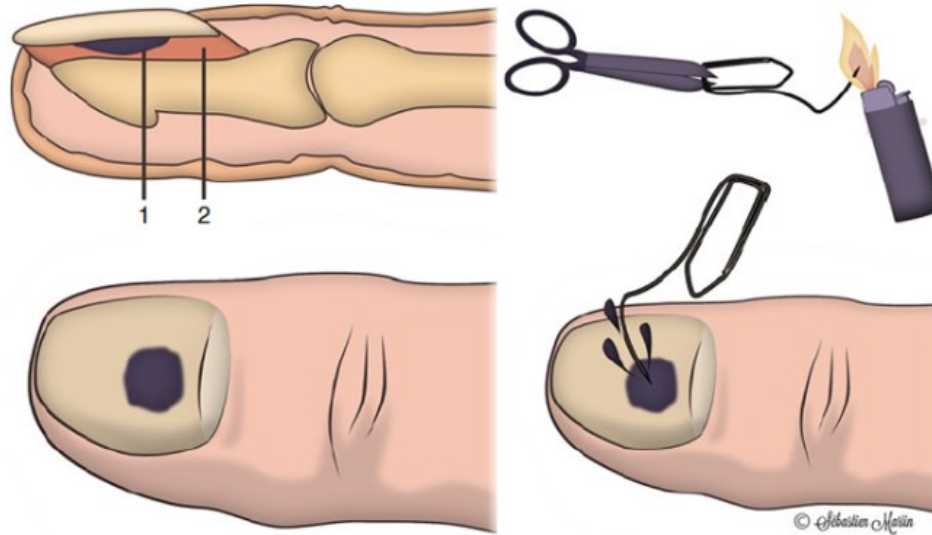
IMMOBILISATION DU MEMBRE SUPERIEUR



IMMOBILISATIONS



HEMATOME SOUS UNGUEAL



Hématome sous-unguéal :
evacuation d'un hématome sous unguéal à l'aide d'un
thrombone chauffé (thrombonisation)

EPISTAXIS

- Mouchage pour vider les caillots
- Compression digitale de l'aile du nez
- Patient assis et tête penché en avant
- Pendant 10mn



CORPS ÉTRANGER DANS L'OEIL

SYMPTOMES

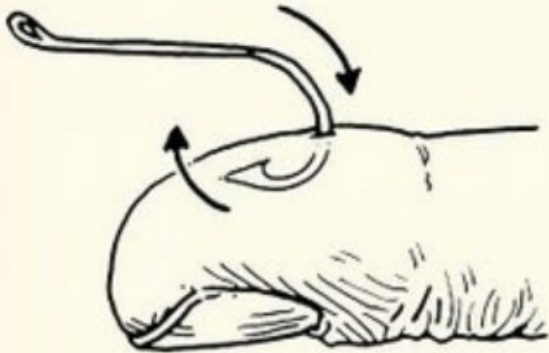
Douleur, larmoiement, rougeur...

- Ne pas frotter
- Lavez-vous les mains...
- Laver abondamment avec de l'eau propre
- Cligner de l'oeil plusieurs fois
- S'il y a quelque chose sous la paupiere supérieure
- Couvrir

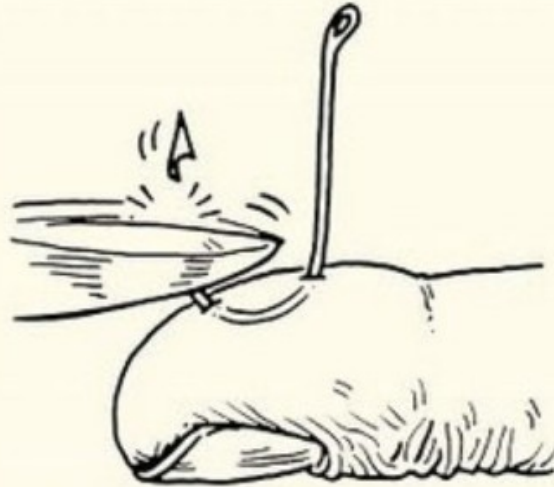


HAMEÇON

2. Advance & Cut Technique



1. Using pliers, advance the point of the hook (including the barb) out of the skin. Follow the natural curve of the hook.



2. Use your pliers to cut the hook below the barb.



3. Remove the hook by backing it out through the wound. Clean and bandage.

PIQÛRE DE VIVE

- Aider si besoin la personne à sortir de l'eau
- L'allonger en surélevant les jambes si syncopale
- Les venins sont thermolabiles :
 - Plonger la zone piquée dans de l'eau chaude (45°C maximum) pendant 15 minutes
 - ou
 - Approcher une cigarette de la piqûre pendant 3 minutes (attention à ne pas se brûler).
- Les symptômes durent de 30 à 50 mn
- Ne pas faire saigner, pas aspi-venins, pas de garrot...



BRÛLURE DE MEDUSE

- Sortir la personne de l'eau
- Ne pas frotter la zone atteinte
- Rincer à l'eau de mer
- Couvrir de sable
- Racler avec carte bancaire
- Relaver avec de l'eau de mer
- Alerter les secours si zone importante avec des cloques ou si symptôme allergique.



PHARMACIE

Réglementation pour la navigation à plus de 6 milles

Article 240-2.19

Caractéristiques de la trousse de secours

Article	Présentation	Remarques
Bande autoadhésive (10cm)	Rouleau de 4 m	Type Coheban
Compresse de gaze stériles	Paquet de 5	Taille moyenne
Pansements adhésifs stériles étanches	1 boîte	Assortiment 3 tailles
Coussin hémostatique	Unité	Type CHUT
Sparadrap	Rouleau	
Gants d'examen non stériles	10 paires	
Gel hydroalcoolique	Flacon 75 ml	
Couverture de survie	Unité	
Chlorhexidine	Solution locale – 5 ml à 0,05 %	

Contactez le CCMN de Toulouse : +33 5 34 39 33 33 (cf. documents)

PHARMACIE

Les conseils du Puisatier

- * Anti douleur et fièvre
- * Anti-mal de mer : gingembre
- * A visée digestive : des anti-nauséeux(Vogalène), des antispasmodiques (Spasfon), contre les brûlures gastriques (Gaviscon) sans oublier des laxatifs et des antidiarrhéiques (imodium)
- * Antibiotiques
- * Pommade corticoïde
- * Poudre anti fongique
- * Sérum physiologique + savon neutre+ produit antiseptique
- * Tulle gras, vaseline.... Ecran total et baume hydratant
- * Stéril strip
- * Pack de glace instantanée
- * Pince à écharde, ciseaux
- * Oxymètre de pouls

PHARMACIE

Les conseils de Loic

- * Coussin de gel au frigo ou à percuter
- * Coussin hémostatique ou pansement israélien
- * Pansements classiques de différentes taille
- * Stéristrip : plaies plutôt profondes
- * Pince à écharde
- * Paracétamol : T°, maux de tête, coups de soleil
- * Aspirine : antiinflammatoire et anticoagulant (accidents de plongée, décompression)
- * Mercalm gingembre : mal de mer
- * Vogalene primpéran : anti émétique
- * Vitamine A : brulures ou irritations oculaires
- * Sérum phy : yeux, nez...
- * Acide borique : lavage des yeux
- * Spasfon : maux de ventre
- * Charbon végétal : toutes intoxications alimentaires et diarrhées (eau de riz, anisette ou pastis pur-> verre à liqueur)
- * Crème Weleda bébé pour change au calendula
- * Crème après soleil clinic
- * Oxymètre : contrôle des battements cardiaques et saturation du sang en O₂
- * Couverture de survie : tout malaises, voir mal être
- * Thermomètre
- * Fiche d'observation médicale CCMM
- * DSA Arrêts cardio ventilatoires

SAVOIR SE PRÉPARER



EN MER ON N'EST PAS LÀ
SANS LE MAXIMUM DE SÉCURITÉ !
VÉRIFIONS AUSSI QUE LA VHF FONCTIONNE.

